



Александр БОЕВ,
руководитель
SPA-центра, ведущий
специалист по уходу
за телом, стаж работы
в фитнес-клубе
«Три Океана» 14 лет

К нам приходят целыми поколениями

– С детства я серьезно занимался спортом, поэтому прекрасно понимаю, какие проблемы бывают у спортсменов и тех, кто занимается фитнесом. Мы помогаем каждому! Работаем и со взрослыми, и с детьми. Есть противопоказания – консультирует врач нашего клуба, то есть мы подходим к проблемам каждого человека комплексно.

– Какие виды массажа сейчас самые востребованные?

– Скорее всего, это антистрессовые программы, которые показаны людям, имеющим высокий темп жизни. Массажисты могут виртуозно погрузить человека в состояние релакса.

Кроме того, наша команда владеет многими техниками и видами массажа. Например, лечебный служит для профилактики и лечения хронических заболеваний. Косметический – улучшает питание клеток и выведение шлаков из них, как турецкий пилинг в хамаме. Стоун-терапия заряжает организм энергией. Антицеллюлитный помогает создать красивый рельеф тела.

Многие посещают наших специалистов регулярно уже несколько лет. Ходят целыми семьями и поколениями. А мы постоянно развиваемся, перенимаем опыт, обучаемся за рубежом. Я, например, осваивал восточную школу в Таиланде, Индии, Вьетнаме.



Наталья СТАРОДУБЦЕВА,
член фитнес-клуба 14 лет

Вся семья в клубе: от мала до велика

– В фитнес-клубе я с самого открытия. Раньше привлекали групповые тренировки, сейчас хожу больше в тренажерный зал и на плавание. За это время (прошло 14 лет) семья наша подросла, теперь в ней четверо детей (глядя на эту стройную молодую обаятельную женщину, никогда не подумаешь, что она многодетная мать). Детей, конечно, больше всего радует то, что в клубную карту входит еще и аквапарк.

Я даже беременная ходила на тренировки, естественно, они были адаптированы к моему состоянию. Надо было и спину беречь, и с отеками бороться.

В клуб сейчас ходим всей семьей – я, дети, супруг и свекор Иван Семенович, человек почтенного возраста, его брат (также со всей семьей). Ивану Семеновичу сейчас 75 лет, но он в потрясающей форме! На шаг садится.

Сейчас открылось много других клубов, но мы верны «Трем Океанам». Нам все нравится, все по-домашнему, хорошая атмосфера.

Обучаем плавать с рождения

– Он не умеет ни читать, ни плавать – так в Древней Греции говорили о человеке, недостойном называться гражданином. С тех пор умение читать и плавать рассматривается как символ разностороннего развития личности.

Многие люди сейчас испытывают проблемы со здоровьем: у кого-то болят суставы, у кого-то сердце пошаливает, кто-то получил травму. Куда врач направляет пациента? Правильно. На плавание.

Практически с открытия функционирует школа плавания «Три Океана» (лицензия №1971 от 07.10.2015). Мы начинаем обучать плаванию с грудничкового



Александр КРЮКОВ,
директор ДЮСШ «Три Океана»,
руководитель департамента водных
направлений, мастер-тренер водных
программ, стаж работы в фитнес-клубе
«Три Океана» 14 лет

возраста. У нас есть такие интересные направления, как синхронное плавание, единственные в Курске группы по обучению водному поло под руководством тренера Вадима Соловьева, мастера спорта по водному поло со стажем работы более 15 лет.

В начале 2019 года стартовали два новых направления. Триатлон – мощное направление, где воспитанники овладевают навыками по плаванию, бегу и велоспорту. А также свободное плавание, где мы не только обучаем держаться на воде, но и ориентироваться в экстремальных условиях, учим оказывать первую медицинскую помощь, справляться с препятствиями на воде.

За это время мы воспитали четырех мастеров спорта, 11 кандидатов в мастера спорта, наши воспитанники – призеры первенства России, различных спартакиад, победители чемпионата Центрального федерального округа и многих других всероссийских соревнований. Гордимся, что у нас есть призер международного турнира имени Александра Попова.